

# Введение

Тяжело изо дня в день наблюдать, как способный ребенок с трудом справляется с простыми задачами и обязанностями. Казалось бы, нет ничего сложного в том, чтобы записать задание по математике, не забыть учебник в школе и сделать уроки до вечера. Почему же ваша дочь не может с этим справиться? Ведь она разбирается в математике, и учитель это подтверждает. Большинство детсадовцев способны высидеть несколько занятий по 10 минут, не нарушая порядка. Ваш сын умеет читать с пеленок, но почему же на уроке не может сосредоточиться даже на 10 секунд? Ваш восьмилетка убирает комнату без особых пререканий, а двенадцатилетний сын каждую неделю устраивает из-за уборки настоящую войну. Дети ваших друзей не забывают просьбы родителей, не теряют дорогую одежду и прилично ведут себя на людях. Почему же с вашим ребенком все не так?

*Вы* знаете, что он достаточно развит и интеллектуально, и эмоционально, чтобы добиться успеха. Однако учителя, друзья, ваши родители, а может, и сварливый внутренний голос говорят, что с ним что-то не так. Вы перепробовали все: умоляли, кричали, упрашивали, подкупали, объясняли, даже угрожали или наказывали, чтобы он вас слушался. Ничто не помогло.

Возможно, причина в отсутствии у ребенка определенных *навыков*. Нельзя же уговорить его пользоваться тем, чего у него нет, как нельзя скатиться с высокой горы, если вы с трудом стоите на лыжах. Вероятно, ребенок очень *хочет* (и даже может) справиться с задачей, но просто не знает *как*. Специалисты по детскому развитию обнаружили, что большинство таких детей — способных, но рассеянных — не обладают рядом *организационных навыков*. Эти фундаментальные умения помогают ребенку быть собранным, планировать свое время, усердно работать, сосредоточиваться на деле и не отвлекаться, управлять эмоциями, легко приспосабливаться к переменам и не унывать.

Основы организационных навыков закладываются в человеке до рождения и развиваются постепенно в первые двадцать лет жизни. Пока навыки формируются, вы можете на них повлиять. Используя предложенные в нашей книге стратегии, вы поможете ребенку справиться с тысячей больших и маленьких проблем, которые являются неотъемлемой частью детской жизни.

## Что эта книга даст вам и вашему ребенку?

Множество детей испытывают сложности с самоорганизацией, самоконтролем и общением. Вряд ли найдется подросток, который выполняет всю работу по дому регулярно и безупречно. Однако некоторым детям нужен постоянный надзор и помощь даже в тех делах, с которыми их сверстники справляются самостоятельно. Возможно, вас мучает вопрос: когда же вы сможете отойти в сторону, как другие родители? Когда ваш ребенок научится успокаиваться сам, без вашей помощи? Наступит ли время, когда вам не нужно будет режиссировать каждое событие его жизни?

Возможно, ждать придется очень долго, если вы рассчитываете, что все изменится само собой. Тем временем ребенок будет страдать от заниженной самооценки, а вы — испытывать разочарование и беспокойство. В ваших силах помочь ему развить недостающие навыки и стать самостоятельным.

В последнее время развитые организационные навыки считаются основой, необходимой каждому ребенку для успешной учебы в школе. Но они необходимы и в дальнейшем, ведь чем меньше родители контролируют ребенка, тем нужнее эти умения. Помочь ребенку развить организационные навыки сейчас — значит избавить его от многих сложностей в будущем.

Если у вашего пятилетки недостаточно развиты организационные навыки, возможно, он не умеет проигрывать, держать себя в руках — и другие дети в дальнейшем не захотят с ним играть. Если ваш девятилетний сын не может спланировать работу и следовать графику, возможно, долгосрочные школьные проекты — непосильная для него задача. Если тринадцатилетний подросток постоянно отвлекается, можно ли быть уверенным, что он не оставит сестренку одну дома ради прогулки с друзьями только потому, что вы не напомнили ему об обязанностях? Будет ли бдительной ваша дочь-подросток, катаясь на машине в компании друзей? Станет ли ваш сын ходить на подготовительные курсы или предпочтет чаты и видеоигры? Сможет ли ребенок освоить нужные навыки настолько, чтобы в будущем вовремя приходить на работу и не выходить из себя, общаясь с надоедливым клиентом или руководителем? Став взрослым, сможет ли жить отдельно, вести независимую жизнь?

Вероятность успеха значительно возрастет, если заняться развитием организационных навыков уже сейчас. В этом случае к старшим классам ваш ребенок сможет достигнуть значительных результатов как в учебе, так и в общении. Он научится контролировать себя, принимать решения и справляться с разнообразными задачами.

## О книге

Работая с чужими детьми и наблюдая, как растут наши, мы обнаружили, что с проблемой развития организационных навыков могут столкнуться абсолютно все. Методы решения этой проблемы различаются в зависимости от возраста и уровня развития ребенка, а также ваших

сильных и слабых сторон. Выбрав правильное поведение и верную стратегию, вы добьетесь отличных успехов. Основная задача части I нашей книги — разобраться, в чем вашему ребенку нужна помощь и какой подход лучше выбрать.

В главах 1–4 дан обзор организационных навыков. Показано, как они формируются, проявляются в повседневной жизни и как способствовать их развитию. Из главы 1 вы узнаете не только об их конкретных функциях, но и поймете, насколько они важны и почему их недостаток или неполное развитие могут пагубно сказаться на повседневной жизни ребенка.

Чтобы определить уровень развития конкретного навыка, вы должны иметь представление, когда он начинает формироваться, когда ребенок учится сидеть, стоять или ходить. У большинства родителей есть лишь интуитивное представление о том, когда дети должны уметь что-либо делать.

В главе 2 этот вопрос рассматривается более подробно, перечислены общие развивающие задачи, которые позволяют тренировать организационные навыки на различных этапах взросления. Несложные тесты помогут понять общую картину сильных и слабых сторон ребенка и определить, когда стоит вмешаться и как-то помочь.

В главе 3 вы найдете тесты, по которым сможете определить собственные сильные и слабые стороны: так вам проще будет помогать ребенку.

Предположим, вы, как и он, крайне неорганизованы. Если вы будете убеждать ребенка сделать то, чего не делаете сами, между вами будут постоянно возникать разногласия. Но ведь вы можете стать ему товарищем и вместе развивать эти навыки. Совместная работа не унизит ребенка, а поможет вам сблизиться.

Что делать, если вы нашли больше различий, чем сходств? Если вы организованы, а ваш ребенок — нет? Наша книга подскажет, как вам воспитать в себе терпимость и как помочь ребенку сформировать те навыки, которые у вас развиты особенно хорошо.

Но сходство между вами — не единственное, на что следует обращать внимание. Нельзя забывать о влиянии внешних факторов. В главе 4 мы

расскажем, как эти факторы воздействуют на организационные навыки и как ими можно управлять.

Теперь вы можете приступить к работе. В первой главе части II (глава 5) приведен набор принципов, которые необходимо соблюдать, когда вы помогаете ребенку сформировать определенный навык. Три из них обеспечивают фундамент для будущей работы, и каждый описан в отдельной главе (главы 6–8): измените окружение ребенка, чтобы оно лучше соответствовало стоящим перед ним задачам; научите ребенка выполнять задачи, требующие организационных навыков; мотивируйте его использовать организационные навыки самостоятельно. Для достижения успеха мы обычно рекомендуем использовать комбинацию всех трех подходов и в главе 9 расскажем, как ее сформировать. Вы можете сами решить, как применять описанные техники и развивать организационные навыки своего ребенка естественным путем.

Обучающие упражнения, предложенные в главе 10, помогут решить наиболее распространенные детские проблемы. В этой главе приводится порядок выполнения действий (а в некоторых случаях и сценарии поведения), с помощью которых ваш ребенок научится справляться с повседневными задачами. Многие родители считают, что проще всего начать именно с упражнений, так как они помогают справиться с причиной ежедневных конфликтов. Возможно, таким образом вам будет проще работать над формированием организационных навыков, и вы сможете быстро достичь видимых результатов. Родителям тоже нужна мотивация, а ничто так не стимулирует, как успех.

В главах 11–21 все организационные навыки рассмотрены по отдельности. Приводится описание типичного процесса развития каждого навыка и шкала оценки, с помощью которой вы сможете проследить, доился ли ребенок успехов. Если вы считаете, что в целом дела обстоят не плохо и нужна только корректировка, то можете воспользоваться общими принципами, описанными в книге. Если же проблема более выражена, то вам по силам разработать собственный план «вмешательства» на основе наших моделей, где внимание акцентируется на проблемных сферах. Модели содержат элементы всех трех методов, описанных в части II.

В главе 22 приводятся приемы борьбы с «непреодолимыми» трудностями. Если вам покажется, что выхода нет, то ответьте на вопросы о предпринятых мерах и при необходимости обратитесь за профессиональной помощью.

Вы как родители можете помочь ребенку использовать развитые организационные навыки для выполнения заданий дома, сформировать правильные учебные привычки, но вы не пойдете с ним в класс. Большинство рассеянных детей сталкиваются с трудностями не только дома, но и в школе. На самом деле, вероятнее всего, именно первые учителя ребенка обратили внимание на проблемы с самоорганизацией. В главе 23 мы расскажем, как работать с учителями и как сделать так, чтобы ребенка поддерживали в школе. Среди прочего мы поговорим о том, как избежать соперничества с учителями и при необходимости получить дополнительную поддержку (индивидуальные или коррекционные программы).

Навыки, которые сформирует ребенок с вашей помощью, помогут ему добиться успехов в школе. Но что его ждет в старших классах и во взрослой жизни? Для рассеянных подростков последние годы в школе и дальнейшая жизнь полны проблем. В главе 24 рассказывается о том, как помочь ребенку добиться успеха в будущем.

Мы знаем, каково это: не спать ночами, раздумывая, с чем столкнется ребенок в старших классах и тем более после окончания школы. Мы написали эту книгу отчасти для того, чтобы убедить вас: дети все-таки могут *вырасти* и стать самостоятельными. Нашим детям это удалось — получится и у ваших. В этой книге воплощены годы профессионального и родительского опыта. Надеемся, она будет для вас полезной.